

مقدمه:

سوء تغذیه یکی از مشکلات تغذیه ای شایع در کودکان زیر ۵ سال است. از پیامدهای نامطلوب سوء تغذیه کودکان می توان به اختلال در رشد و تکامل مغزی و جسمی، افزایش هزینه های درمانی و مراقبت های پزشکی، افت تحصیلی و تحمیل هزینه های سنگین به آموزش و پرورش کشور و از دست دادن روزهای کاری توسط والدین را نام برد که بار سنگین مالی بر اقتصاد جامعه هم در بخش دولتی و هم در بخش خصوصی وارد می سازد.

چه عواملی مانع از رشد کودکان می شوند؟

- ◀ محروم کردن کودک از شیر مادر
 - ◀ زود یا دیر شروع کردن غذای کمکی
 - ◀ ندادن غذای کافی و مفید به کودک
 - ◀ بیماری کودک
 - ◀ مسایل عاطفی و روانی
 - ◀ رعایت نکردن مسایل بهداشتی و استفاده از آب ناسالم،
- از مهم ترین علل تأخیر در رشد کودکان است.

اگر بچه ها در این دوران با کمبود مواد مغذی مواجه شوند، به سلول ها به ویژه سلول های مغزی آنها آسیب وارد می شود و احتمال دارد رشد کودک دچار اختلال شود. به همین علت، پایش رشد از اهمیت ویژه ای برخوردار است و خانواده ها باید پایش رشد کودکان را با دقت بیشتری دنبال کنند.

اگر خانواده ها نسبت به رشد کودک بی توجهی کنند، چه عوارضی ممکن است برای فرزندشان به وجود بیاید؟

وقتی روند رشد کودک مطلوب نباشد، یعنی نمودار آنها افقی و یا نزولی شود، نشانگر وجود ضعف و کمبود در کودک است. این به آن معنی است که کودک آمادگی ابتلا به بیماری ها را دارد. وقتی کودکی سوء تغذیه داشته باشد، بیمار می شود و بیماری او طولانی ترمی شود، در حقیقت سریع بهبود پیدا نمی کند و به همین دلیل بی اشتها می شود. بی اشتهایی سوء تغذیه او را تشدید می کند و این زنجیره سبب می شود که کودک ناتوان گردد. شاید دیده باشید برخی خانواده ها، کودکانی دارند که همیشه بیمار هستند و مادر از بی اشتهایی کودک گله می کند.

چگونه می توان غذای کودک را مقوی و مغذی کرد؟

مقوی کردن غذا:

اضافه کردن روغن (کره، روغن زیتون، روغن مایع) به بشقاب غذای کودک موجب افزایش انرژی غذا می شود.

مغذی کردن غذا:

اضافه کردن کمی گوشت (قرمز یا سفید)، حبوبات (عدس، ماش)، تخم مرغ آب پز رنده شده داخل سوپ یا ماکارونی و یا هر غذای دیگر و همچنین اضافه کردن انواع سبزیجات تازه و یا جوانه غلات و حبوبات به غذای کودک، باعث بالا رفتن مواد مغذی مانند پروتئین و ویتامین ها و املاح می شود.

برنامه حمایت تغذیه ای از کودکان مبتلا به سوء تغذیه در خانوارهای نیازمند چه مراحل دارد؟

در این برنامه کودکان ۶ ماهه تا ۵ ساله که مبتلا به سوء تغذیه هستند توسط مرکز خدمات جامع سلامت محل سکونت شناسایی و به کمیته امداد معرفی می شوند و پس از بررسی و تایید وضعیت اقتصادی و معیشتی خانواده توسط کمیته امداد، والدین این کودکان جهت دریافت معرفی نامه در نیمه دوم شهریور یا نیمه دوم اسفند به مرکز خدمات جامع سلامت محل سکونت خود مراجعه نمایند.

کودکان معرفی شده ۶ تا ۲۴ ماهه سبد غذایی خود را ماهیانه دریافت خواهند نمود.

کودکان ۲۴ تا ۵۹ ماهه در صورت بهبودی در رشد و برطرف شدن سوء تغذیه از برنامه حمایت تغذیه ای حذف می گردند و آموزش مستمر مادر و پیگیری رشد کودک باید مورد توجه بیشتری قرار گیرد تا روند رشد مطلوب کودک تداوم یابد.

در این برنامه مراقبت دوره ای پایش رشد کودک چگونه انجام می شود؟

◀ مراقبت کودکان ۲ تا ۱۲ ماهه مبتلا به کم وزنی شدید هر پانزده روز یک بار و کودکان بالای یکسال هر ماه یک بار همراه با رسم منحنی رشد در هربار مراقبت.

◀ دادن روزانه ۲۵ قطره مولتی ویتامین به کودکان ۳ روزه تا ۲۴ ماهه و دادن ۱۵ قطره آهن به کودک ۶ تا ۲۴ ماهه.

◀ مراجعه به پزشک مرکز خدمات جامع سلامت در صورت عدم افزایش وزن کودک در هر زمان از دوره مراقبت و یا عدم بهبودی پس از ۴ ماه از دریافت سبد غذایی.

◀ انجام مشاوره تغذیه در مورد کمیت و کیفیت غذای کودک فصلی یکبار توسط کارشناس تغذیه.



کمیته امداد امام خمینی (ره)
استان قزوین



دانشگاه علوم پزشکی استان قزوین
معاونت بهداشتی

با اقلام موجود در سبد غذایی چه غذایی می توان تهیه کرد؟

شیر: فرنی آرد برنج، فرنی حریره بادام، شیر برنج، پوره سبزیجات (سیب زمینی، هویج، کدو تنبل، لوبیا سبز، کدو خورشیدی، کرفس یا نخود فرنگی) و...
شیر و خرما یک میان وعده مناسب برای کودک است.

مرغ: انواع سوپ (سوپ رشته فرنگی، سوپ سبزیجات، سوپ کرفس)، انواع حلیم گوشت و برنج، انواع پلو (شوید پلو یا مرغ، کلم پلو)، انواع آش (آش لپه)، سالاد اولویه و...

گوشت قرمز و سویا: انواع سوپ (سوپ نخود فرنگی، سوپ ماش، سوپ رشته، سوپ بلغور گندم) انواع حلیم (گوشت و برنج، گوشت و عدس، گوشت و ماش، گوشت و ذرت، گوشت و جوی، گوشت و لوبیا سفید) انواع آش (ماش و عدس، آش عدس، آش کلم) انواع پلو (باقالا پلو یا گوشت، لوبیا پلو، کلم پلو، کته گوجه فرنگی با گوشت)
حبوبات: انواع سوپ و آش، خوراک لوبیا، خوراک عدسی
تخم مرغ: انواع کوکو و کتلت، تخم مرغ آب پز را به هر غذایی می توان مانند سوپها اضافه کرد.

برنج: انواع سوپ، آش، پلو، میان وعده (شله زرد، حلوا، فرنی و...)

آدرس فروشگاه محل سکونت:

منابع:

۱. کتاب دستور العمل اجرایی برنامه مشارکتی - حمایتی بهبود وضع تغذیه کودکان، انتشارات دفتر بهبود تغذیه جامعه - وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی - شهریور ۱۳۹۴

۲. کتاب آمیزی آسان برای شیرخواران دفتر بهبود تغذیه جامعه - انتشارات پژوهاک آرمان سال ۱۳۹۳

تدوین: عطیه رزازی - شهروز شکری مؤدبی واحد بهبود و تغذیه جامعه

ماهنامه برنامه حمایت تغذیه ای

۲ کیلو برنج ایرانی

۱ عدد ماکارونی ۷۰ گرمی

۱ کیلو گرم عدس، لوبیا قرمز، نخود

۱۵ عدد تخم مرغ

۲ کیلو گرم مرغ

۱ بسته پنیر پاستوریزه

۲ بسته شیراسترلیزه

۱ عدد روغن مایع

یک بسته سویا

یک بسته خرما



به منظور رفاه حال خانوارهای مشمول برنامه حمایت تغذیه کودکان زیر ۵ سال، کمیته امداد امام خمینی (ره) استان اقدام به صدور کارت اعتباری جهت توزیع اقلام مواد غذایی نموده، که خانوارها بایستی با مراجعه به فروشگاه های طرف قرارداد (اتکا) سبد غذایی خود را دریافت کنند.

کارت اعتباری فقط در دستگاه کارت خوان فروشگاه طرف قرارداد با کمیته امداد قابل استفاده می باشد. در صورت عدم دریافت به موقع سبد غذایی از فروشگاه توسط خانواده افزایش موجودی مانده کارت اعتباری پس از سه ماه باطل می گردد.

خانوار محترم:

در صورت مشاهده تخلف از سوی فروشگاه طرف قرارداد در خصوص تحویل سبد غذایی موضوع را از طریق مراکز خدمات جامع سلامت و یا کمیته امداد با تنظیم فرم شکایت پیگیری نمایید.

برنامه حمایتی

بهبود وضع تغذیه کودکان

زیر پنج سال

